

# VELİ BÜLTENİ

## ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ



Çatışma yaşam içinde doğaldır, bireysel farklılıkların doğal bir sonucudur. Çatışma çözme yolları çocukluk döneminde öğrenilir ve çatışma çözerek kimliklerimizi geliştiririz. Çocukluk yıllarında öğrenilen bu becerinin otomatik bir biçimde işlediği görülür, bu yüzden çatışma yaşandığında sağlıklı çözmek için problem çözme becerilerimizi geliştirmemiz gerekir. Bu becerileri iletişimle çalışarak geliştirdiğimizde, sadece kişiler arası problemleri değil, dünyadaki problemleri de çö-

### ÇATIŞMA NEDİR ?

Çatışma bir kişinin hedeflerine ulaşmak için gösterdiği davranışlarının, bir başka kişinin hedeflerine ulaşmak için gösterdiği davranışlarını engellemesi halinde ortaya çıkan bir durumdur. Kısaca çatışma herhangi bir konuda yaşanan anlaşmazlıktır.



ÇATIŞMALAR YAŞANTIMIZIN DOĞAL BİR PARÇASIDIR. ÇATIŞMA SÜRECİ SAĞLIKLI VE OLUMLU YAŞANDIĞINDA KİŞİYİ GELİŞTİRİR.



### ETKİLİ ÇATIŞMA ÇÖZME BASAMAKLARI

1-ORTAK SORUNUN MÜZAKERE EDİLEREK ÇÖZÜLMEK İSTENMESİ

- Çatışmanın tarafları birbirlerine «ortak sorunlarını» karşılıklı konuşarak çözmek istediklerini belirtirler.
- Kişiler birbirlerine ne istediklerini açık ve öz olarak ifade ederler .

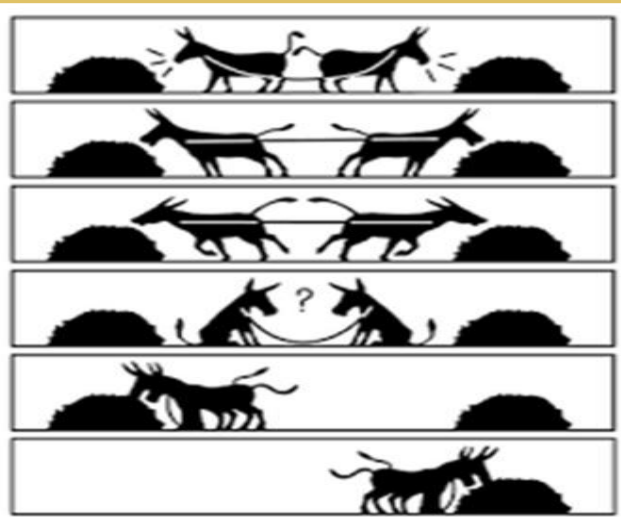
### EN SIK YAPILAN HATALAR:

- ◆ Çatışma durumu saldırgan bir biçimde tanımlanır ve karşısındakini incitmeye dayanır.
- ◆ Hiçbir şey söylenmez ve kişi çatışma durumunu içine atar .



### İSTEK VE HEDEFLERİN AÇIKÇA İLETİLMESİ İÇİN

- ⇒ Ben dilini kullanmaya özen gösterilmeli
- ⇒ İstek ve hedefler net ve somut olarak dile getirilmeli
- ⇒ Karşımızdaki kişi dikkatli dinlenmeli ve sözü kesilmemeli



## 2. İSTEK VE DUYGULARIN NEDENLERİ SÖYLEN- MELİ VE TANIMLANMALI

- Çatışma yaratan ortak sorunu çözmek için duyguların karşılıklı ve samimi olarak belirtilmesi gerekmektedir.
- Karşımızdaki kişiye duygularımızı ifade ederken/ dinlerken iğneleme, saldırı, aşağılama gibi yıkıcı ifadelerde bulunulmamalıdır.
- Reddedilme, dalga geçilme gibi risklerin olduğu durumlarda duygularımızı ifade etmek oldukça güçtür. öncelikle bu konuda samimi bir ortam yaratılmalıdır.



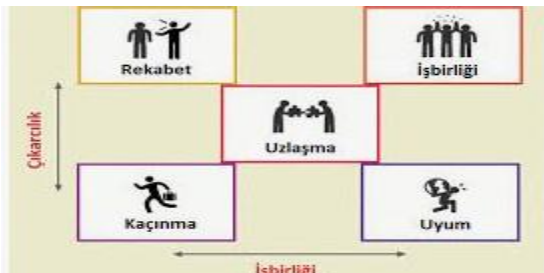
## 3. ZAMAN ZAMAN KISA CÜMLELERLE KENDİNİ İFADE ETMEK ÖNEMLİDİR.

- Tarafların birbirini doğru anladığını göstermesi, anladığını kısa cümlelerle özetlemesi önemlidir.



## 4. ÇÖZÜM SEÇENEKLERİNİN ORTAYA KONULMASI

- Beyin fırtınası tekniğiyle tartışmanın tarafları memnun edecek seçenekler ortaya konulmalıdır.



## 5. ÇATIŞMAYA ORTAK ANLAMININ YAPILMASI

- Çatışma ile ilgili olarak ortak kararlar verilir. gelecekte nasıl davranılacağı ve yapılan anlaşmanın uygulanmadığı ve uygulanamadığı durumlarda neler yapılabileceği de kararlaştırılır.

İnsanların İletişimi Ne Kadar Sağlıklı Olursa,  
Toplum da O Kadar Sağlıklı Olur

